



# Bliv klogere på dig selv og konflikter

Hvad trigger dig og gør dig vred? Hvordan kan du blive bedre til at lytte og kommunikere? Og hvad er en konflikt overhovedet? Nogle af de spørgsmål kan du blive klogere på til en workshop med Ung til Ung Konflikt håndtering i Ungdommens Røde Kors.

Vi tilbyder gratis workshops, der skaber refleksion og giver de unge deltagere redskaber, som de kan bruge i hverdagen, så uenigheder ikke altid behøver at ende i en konflikt.

## Hvad går et forløb i Ung til Ung Konflikt håndtering ud på?

- Vores trænede frivillige tager deltagerne igennem forskellige lege, øvelser og refleksionsøvelser. Det bliver ikke kedeligt, og du lærer mere om dig selv!
- Et forløb er typisk tre workshops på ca. 3 timer ad gangen, men vi kan tilpasse tid, længde og program efter målgruppe og behov.
- Hvad får du ud af det? Temaerne varierer, men du kan fx lære om, hvad der trigger dig, hvorfor en konflikt optrædes og nedtrædes og betydningen af kommunikation.
- Øvelserne kan være med til at skabe et godt fællesskab i gruppen – I bliver både klogere på jer selv og hinanden.

Kender du en gruppe unge, der har lyst til at blive lidt klogere på konflikt håndtering?

### Kontakt:

Ung til Ung konflikt håndtering i København: [tine.m@urk.dk](mailto:tine.m@urk.dk)

Ung til Ung konflikt håndtering i Aarhus: [annesofie@urk.dk](mailto:annesofie@urk.dk)

**"Jeg har lært at udtrykke mig bedre og sætte ord på mine følelser. Det var både sjovt og lærerigt - og godt med øvelser, man kunne mærke på egen krop"**

**- Deltager på workshop**